

給食献立表

令和4年12月

石川県立盲学校

日	曜	献立	赤：おもに体をつくる食品	黄：おもにエネルギーのもとになる食品	緑：おもに体の調子をととのえる食品	栄養量
1	木	ご飯 具だくさん卵焼き ゆで野菜 根菜の煮物ごま味噌がらめ 白菜のすまし汁	牛乳・鶏ひき肉・卵 ひじき・みそ あられふかし紅	精白米・米粒麦 じゃがいも・サラダ油 さといも・こんにゃく 上白糖・ごま	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン グリーンピース いんげん・大根・にんじん 白菜・ねぎ	727 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
2	金	ミルクロール カリーブルスト ザワークラウト風 ドイツのじゃが芋 スープ りんごのコンポート	牛乳・ウインナー ベーコン・鶏もも肉	ミルクロール・上白糖 じゃがいも・バター	キャベツ・にんじん・玉ねぎ ねぎ・セロリ りんご・レモン果汁	710 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
5	月	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのごまドレ和え 中華風コーンスープ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・卵	精白米・米粒麦・上白糖 ごま油・かたくり粉・ごま	ねぎ・赤ピーマン・ピーマン しょうが・にんにく・ブロッコリー キャベツ・コーン・玉ねぎ	684 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
6	火	クファジュシー フーチャンプルー もずくスープ	牛乳・豚もも肉・さつまあげ 昆布・卵・まぐろ油漬け 沖縄もずく・木綿豆腐	精白米・サラダ油・車麩 上白糖	にんじん・乾しいたけ 玉ねぎ・もやし・にら えのきたけ・しょうが	718 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
7	水	味噌煮込みうどん風 大根の梅サラダ 肉まん	牛乳・鶏もも肉・薄揚げ みそ・赤みそ	冷凍うどん・上白糖 ごま油・ごま・肉まん	白菜・にんじん・ぶなしめじ ほうれん草・玉ねぎ・ねぎ キャベツ・もやし・小松菜 梅干し	648 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
8	木	ご飯 魚の白麹マヨソース 里芋ごま和え 野菜の塩昆布和え かみなり汁	牛乳・しろさけ・塩昆布 木綿豆腐	精白米・米粒麦・上白糖 加リハーマヨ・さといも・ごま ごま油	しょうが・キャベツ・きゅうり えのきたけ・大根・にんじん ごぼう・乾しいたけ	709 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
9	金	パン スパニッシュオムレツ ひじき洋風カレー煮 麦入りスープ	牛乳・ウインナー・卵 ひじき・鶏もも肉 ロースハム	ミルクロール じゃがいも・サラダ油 上白糖・オリーブ油・米粒麦	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草 トマト缶詰・コーン グリーンピース・えのきたけ 赤ピーマン	735 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
12	月	ご飯 ひじき入りミートローフ 人参グラッセ 粉ふきいも 大根じゃこサラダ 豆腐のスープ	牛乳・牛豚合挽肉・ひじき 卵・しらす干し・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・サラダ油 パン粉・上白糖・バター じゃがいも・ごま	玉ねぎ・グリーンピース・にんじん 大根・キャベツ・きゅうり コーン・ほうれん草	697 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
13	火	牛丼 車麩のおひたし 揚げと白菜のみそ汁	牛乳・牛小間肉・薄揚げ みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・車麩・こんにゃく	しょうが・にんにく・玉ねぎ グリーンピース・小松菜 にんじん・白菜・ぶなしめじ	723 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
14	水	救給カレー セルフおにぎり 具だくさん豚汁 みかん	牛乳・わかめ・豚もも肉 薄揚げ・みそ	救給カレー・精白米 じゃがいも・こんにゃく	しょうが・大根・にんじん 玉ねぎ・みかん	728 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
15	木	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 白菜ごま浸し チーズ入かぼちゃサラダ のっぺい汁	牛乳・ちくわ・青のり粉 卵・ダイスチーズ 鶏もも肉	精白米・米粒麦・薄力粉 揚げ油・ごま・加リハーマヨ さといも・かたくり粉	白菜・ほうれん草 かぼちゃ・玉ねぎ・コーン 大根・こんにゃく にんじん・ごぼう・ねぎ	758 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
16	金	パン ボルシチ にんじんとくるみのサラダ バナナ焼きプリン	牛乳・牛小間肉・生クリーム 卵	ミルクロール・サラダ油 じゃがいも・上白糖 加リハーマヨ・くるみ	にんにく・キャベツ・玉ねぎ にんじん・セロリ・ピーツ・トマト バナナ	685 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
19	月	ご飯 いわしの生姜煮 はりはり漬け 高野豆腐の卵とじ ほうとう風	牛乳・いわし生姜煮・昆布 高野豆腐・鶏むね肉 卵・豚もも肉・みそ	精白米・米粒麦・上白糖 ごま・かたくり粉 冷凍うどん	切干大根・にんじん 玉ねぎ・いんげん 大根・ねぎ・かぼちゃ	704 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
20	火	中島菜飯 さつまいものシチュー ふろふき大根	牛乳・ベーコン・鶏もも肉 赤みそ・白みそ	精白米・ごま・じゃがいも さつまいも・サラダ油 バター・薄力粉・上白糖	中島菜・玉ねぎ にんじん・加賀れんこん ブロッコリー・源助大根 しょうが	638 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
21	水	スパゲッティ・ナポリタン 白菜ツナサラダ ふわふわスープ	牛乳・ベーコン・豚もも肉 まぐろ油漬け・卵 粉チーズ	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・バター・上白糖 パン粉	にんにく・玉ねぎ・エリンギ キャベツ・ブロッコリー ピーマン・白菜・ほうれん草 にんじん	704 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
22	木	ご飯 魚のゆず味噌焼 白菜お浸し 南瓜のいとこ煮 なめこのみそ汁	牛乳・がんどぶり・白みそ あずき・絹ごし豆腐・みそ 赤みそ	精白米・米粒麦・上白糖	ゆず・白菜 かぼちゃ・ほうれん草 なめこ・ねぎ	794 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)
23	金	パン フライドチキン 人参グラッセ ジャーマンポテト かぶのスープ クリスマスケーキ	牛乳・鶏むね肉 ウインナー・ベーコン	ミルクロール・上白糖 薄力粉・かたくり粉・揚げ油 バター・じゃがいも サラダ油・サンタさんのケーキ	にんにく・にんじん・玉ねぎ コーン・かぶ実・かぶ葉	704 たんぱく質(g) 脂質(g) 食物繊維(g) 食塩相当量(g)

*牛乳は毎日つきます *都合により献立を変更することがあります